

SUGERENCIAS DE APOYO AL ESTUDIO

- Cada persona tiene una forma característica de aprender, que no coincide del todo con la de otras personas. Es importante que ayudéis a vuestro hijo e hija a descubrir cuál es la manera en la que aprovecha mejor su estudio.
- No hay un modo único de organizar el tiempo de estudio. Es difícil precisar cuántas horas deben dedicarse a estudiar, porque depende de la dificultad de las asignaturas, los **deberes** que haya para ese día, la capacidad o estado de ánimo de cada estudiante, etc. Como norma general, es aconsejable dedicarle al menos un tiempo diario (entre una y tres horas) y, sobre todo, aprender a planificar las tareas: decidir cuánto nos llevará cada actividad, por cuál comenzaremos, en qué momentos podremos descansar, etc.
- Puede ser una ayuda que los chicos y chicas tengan un horario de estudio colocado en un lugar visible de su habitación.
- Siempre hay algo que hacer. Aunque no haya **deberes**, se puede repasar lo que se ha explicado en clase, pasar a limpio los apuntes, hacer un trabajo pendiente, ojear un tema que se explicará días después, etc. También se puede leer un libro.
- Conviene mantener ante el estudio una **postura activa**. Esto se consigue relacionando lo que se estudia con aspectos de la vida diaria, profundizando y ampliando, pensando en qué cosas de las asignaturas pueden resultar interesantes, etc. Si creen que su hijo o hija se limita a memorizar o releer los temas una y otra vez, anímenle a subrayar, hacer esquemas, hacer gráficos, consultar otros libros o enciclopedias...
- Cada persona tiene un ritmo diferente para estudiar. Hay quien prefiere empezar por lo más difícil y quien por lo más fácil. Sin embargo, en general, es aconsejable no sobrecargarse de trabajo (lo que a veces se hace, por ejemplo, antes de un examen) y hacer descansos periódicos en cada sesión de estudio.
- El ambiente de estudio es importante, si bien cada persona tiene sus propias preferencias. Permitan a sus hijos estudiar donde mejor lo hagan, e incluso escuchar música (no demasiado alta) si ello les ayuda. No obstante, si ven que se distraen con frecuencia, lo aconsejable es que busquen un lugar tranquilo, sin interrupciones ni ruidos.
- Para estudiar con provecho hay que estar en buena forma. Es conveniente tener una alimentación adecuada, dormir lo suficiente y hacer algún tipo de deporte o ejercicio físico.
- Estudiar es importante, pero otras cosas también lo son. Es necesario que sus hijos e hijas aprendan a llenar el tiempo de ocio de un modo saludable. A lo largo de la tarde, debe haber tiempo para estudiar y también para otros **hobbies** y ocupaciones. Durante el fin de semana, no pasa nada si se trabaja menos.
- Conviene que los padres se interesen por lo que hacen sus hijos. Debe hacerse sin transmitir la impresión de que estamos supervisando o vigilando. Si su hijo lleva

la **Agenda Escolar**, revísenla periódicamente y estén muy atentos a que anoten allí sus tareas; si no la lleva, puede utilizar para ello los propios cuadernos de clase.

- Si pueden, ayuden a sus hijos a realizar sus tareas; háganlo de un modo **amigable**. Si lo que están estudiando se les **queda grande**, busquen consejo sobre cómo hacerlo, en primer lugar del tutor.
- Los y las estudiantes deben tener cada vez más autonomía y responsabilidad de su aprendizaje. No obstante, quizá en los primeros momentos convenga que supervisen su asistencia a clase, que se aseguren que llevan el material necesario y que realizan las tareas que mandan los profesores y profesoras.
- Estudiar es una tarea ingrata. Animen a sus hijos e hijas y recuerden que suele dar mejores resultados un premio o una alabanza verbal que un castigo.